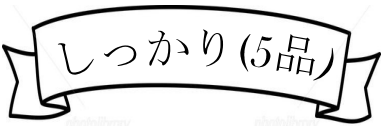


8月17日 ~ 8月22日 献立表



17 日 月	白身魚フライオーロラソース				卵 乳成分 小麦
	マカロニソテー				
	ポトフ				
	切干大根の中華風サラダ				
	おくらとなめたけの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
466kcal	20.6g	17.9g	55.6g	3.7g	
18 日 火	鶏の照り焼き			卵 乳成分 小麦	
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め				
	いかと野菜の中華炒め				
	春雨サラダ				
	卵の花炒り煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
460kcal	23.3g	22.6g	40.8g	4.0g	
19 日 水	白身魚とれんこんのバター焼き			卵 乳成分 小麦	
	レモンクリームパスタ				
	夏野菜とベーコンのソテー				
	きゅうりとみかんとわかめの酢の物				
	うぐいす豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
447kcal	24.6g	18.5g	45.6g	3.5g	
20 日 木	鶏肉の竜田揚げ			卵 乳成分 小麦	
	ビーフン入りたっぷり野菜炒め				
	ハムとホウレン草のソテー				
	かぼちゃサラダ				
	こんにゃくの明太子和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
464kcal	20.7g	24.4g	40.3g	3.8g	
21 日 金	さわらの照り焼き			卵 乳成分 小麦	
	青梗菜とかまぼこの中華煮				
	焼餃子				
	三色ナムル（ほうれん草、もやし、人参）				
	ブロッコリーのシーザーサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442kcal	25.5g	18.5g	43.3g	3.3g	
22 日 土	ささみ大葉フライ			卵 乳成分 小麦	
	三角揚げととうがんの煮物				
	ピーマンとちくわの炒め物				
	さつまいもサラダ				
	しば漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
445kcal	21.4g	20.6g	43.4g	3.8g	

17 日 月	チーズハンバーグ				卵 乳成分 小麦
	大豆と昆布のうま煮				
	ピーマンのしりしり				
	かに風味となめこの和え物				
	玉ねぎときゅうりの梅和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
346kcal	19.3g	18.9g	24.6g	2.5g	
18 日 火	鰯の味噌煮				卵 乳成分 小麦 えび
	きのこのマヨソテー				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	スパゲティサラダ				
	らっきょう漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
357kcal	16.0g	18.6g	31.3g	2.9g	
19 日 水	メンチカツ				卵 乳成分 小麦
	筑前煮				
	がんもとさつまいもの煮物				
	玉子サラダ				
	わらび餅				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
363kcal	15.8g	19.7g	30.5g	2.2g	
20 日 木	メバルの塩こうじ焼き				卵 乳成分 小麦
	花型豆腐の煮物				
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	なすの生姜醤油				
	大根サラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
346kcal	22.2g	17.4g	25.1g	3.0g	
21 日 金	回鍋肉				卵 乳成分 小麦
	豆腐の五目うま煮				
	しらすのスパゲティ				
	コールスローサラダ				
	金時豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
366kcal	18.0g	17.4g	34.3g	2.6g	
22 日 土	白身魚の香味焼き				卵 小麦 えび
	豆腐ハンバーグの中華風味あんかけ				
	春巻き				
	出し巻き玉子				
	かに風味の酢の物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
353kcal	17.2g	19.1g	28.1g	2.7g	

【JA申込の方へ】

夕食(8品)・しっかり(5品)・土曜配送・冷凍おかずは対象外です。

【昼食配達エリア】

坂井市・福井市・鯖江市・敦賀市・小浜市（一部地域）

【保管・温め方】

保管：要冷蔵。当日22時までにお召し上がりください。

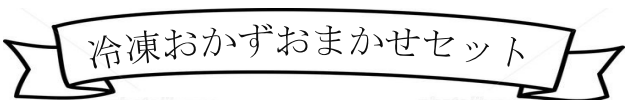
温め：フタと小分けカップを外し、電子レンジ(500W)で約1分30秒。

【アレルギー表示】

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・くるみ・落花生

【お願い】

- ・栄養成分は推定値のため誤差が生じる場合があります。
- ・魚の骨は除去済みですが、稀に残る場合があります。
- ・献立を一部変更する場合があります。



お届け日	献立名
8月18日 ㊤	① 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ
	② めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース
	③ カレイの山菜あん・豚焼肉
8月20日 ㊤	① 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ
	② 銀ひらすの西京焼き・ハンバーグ彩り野菜ソース

《わたしのひと声カード》

お名前 様

●ご意見・ご要望など、記入して配送担当者にお渡しください。

回答必要・回答不要

8月17日 ~ 8月22日 献立表

夕食(6品)

17 日 (月)	白身魚のタルタル焼き				卵 乳成分 小麦
	麻婆豆腐				
	大豆と昆布のうま煮				
	ピーマンのしりしり				
	かに風味となめこの和え物				
	長いもとろろ				
	エネルギー 406kcal	たんぱく質 27.1g	脂質 22.9g	炭水化物 22.9g	
18 日 (火)	ハッシュドビーフ				卵 乳成分 小麦 えび
	ハムエッグフライ				
	きのこのマヨソテー				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	スパゲティサラダ				
	らっきょう漬け				
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 23.7g	炭水化物 35.8g	
19 日 (水)	あじの竜田揚げ蒲焼き風				卵 乳成分 小麦 えび かに 落花生
	筑前煮				
	ビーフン炒め				
	玉子サラダ				
	えびしゅうまい				
	わらび餅				
	エネルギー 419kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 21.2g	炭水化物 36.4g	
20 日 (木)	和風おろしハンバーグ				卵 乳成分 小麦
	花型豆腐の煮物				
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	じゃがいもとれんこんのチリマヨ炒め				
	大根サラダ				
	つぼ漬け				
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 23.8g	炭水化物 35.0g	
21 日 (金)	白身魚のカレームニエル				卵 乳成分 小麦 落花生
	豆腐の五目うま煮				
	しらすのスパゲティ				
	コールスローサラダ				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
	金時豆煮				
	エネルギー 404kcal	たんぱく質 28.6g	脂質 13.4g	炭水化物 42.2g	
22 日 (土)	牛すき焼き風煮				卵 乳成分 小麦 えび
	豆腐ハンバーグの中華風味あんかけ				
	春巻き				
	出し巻き玉子				
	豆とハムのサラダ				
	かに風味の酢の物				
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 24.9g	炭水化物 31.5g	

夕食(8品)

17 日 (月)	白身魚のタルタル焼き				卵 乳成分 小麦
	チーズハンバーグ				
	麻婆豆腐				
	大豆と昆布のうま煮				
	ピーマンのしりしり				
	かに風味となめこの和え物				
	長いもとろろ				
	玉ねぎときゅうりの梅和え				
	エネルギー 479kcal	たんぱく質 33.3g	脂質 25.6g	炭水化物 28.9g	食塩相当量 3.3g
18 日 (火)	ハッシュドビーフ				卵 乳成分 小麦 えび
	ハムエッグフライ				
	きのこのマヨソテー				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	きんぴらごぼう				
	大学芋				
	らっきょう漬け				
	スパゲティサラダ				
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 30.6g	炭水化物 36.6g	食塩相当量 4.0g
19 日 (水)	あじの竜田揚げ蒲焼き風				卵 乳成分 小麦 えび かに 落花生
	メンチカツ				
	筑前煮				
	ビーフン炒め				
	がんもとさつまいもの煮物				
	玉子サラダ				
	わらび餅				
	えびしゅうまい				
	エネルギー 514kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 28.8g	炭水化物 37.8g	食塩相当量 3.5g
20 日 (木)	和風おろしハンバーグ				卵 乳成分 小麦
	三角揚げのみそチーズ焼き				
	花型豆腐の煮物				
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	じゃがいもとれんこんのチリマヨ炒め				
	なすの生姜醤油				
	つぼ漬け				
	大根サラダ				
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 30.6g	炭水化物 36.2g	食塩相当量 3.8g
21 日 (金)	白身魚のカレームニエル				卵 乳成分 小麦 落花生
	回鍋肉				
	豆腐の五目うま煮				
	しらすのスパゲティ				
	おさつきんぴら				
	コールスローサラダ				
	金時豆煮				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
	エネルギー 476kcal	たんぱく質 28.3g	脂質 17.7g	炭水化物 50.9g	食塩相当量 3.6g

コールセンター 0120-016-165

※ お問い合わせの際は、組合員コード(納品書のお名前の上に記載の番号) または、生協にご登録のお電話番号をお伝えください。

(受付時間) 月～金/午前8時30分～午後8時 土曜日/午前9時～午後5時

ひらいてドキドキ、食べてニコニコ
からだ想いレシピ



子ども弁当献立表

8/17 月	白身魚フライオーロラソース				卵 乳成分 小麦
	マカロニソテー				
	ポトフ				
	切干大根の中華風サラダ				
	おくらとなめたけの和え物				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
466kcal	20.6g	17.9g	55.6g	3.7g	

8/20	木	鶏肉の竜田揚げ				卵 乳成分 小麦
		ビーフン入りたっぷり野菜炒め				
		ハムとホウレン草のソテー				
		かぼちゃサラダ				
		こんにゃくの明太子和え				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
464kcal		20.7g	24.4g	40.3g	3.8g	

8/18 	鶏の照り焼き				卵 乳成分 小麦
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め				
	いかと野菜の中華炒め				
	春雨サラダ				
	卵の花炒り煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
460kcal	23.3g	22.6g	40.8g	4.0g	

8/21 金	回鍋肉				卵 乳成分 小麦
	青梗菜とかまぼこの中華煮				
	焼餃子				
	三色ナムル（ほうれん草、もやし、人参）				
	ブロッコリーのシーザーサラダ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
443kcal	20.5g	21.9g	40.9g	3.7g	

8/19 水	メンチカツ				卵 乳成分 小麦
	レモンクリームパスタ				
	夏野菜とベーコンのソテー				
	きゅうりとみかんとわかめの酢の物				
	うぐいす豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	492kcal	18.5g	25.5g	47.2g	3.1g

【温め方】

フタと小分けカップを外し、
電子レンジ（500W）で約1分30秒。

【保管】

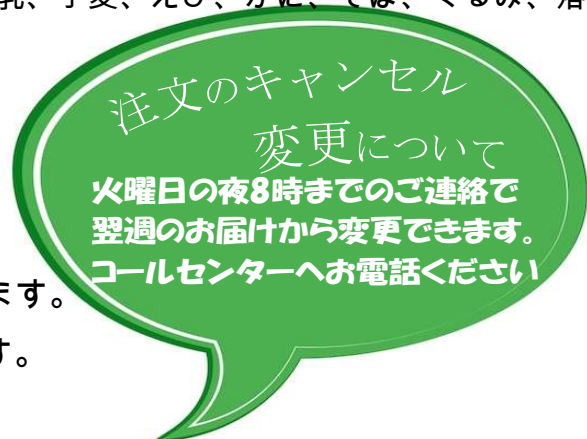
要冷蔵。

【アレルギー表示】

卵、乳、小麦、えび、かに、そば、くるみ、落花生

【お願い】

- ・ 献立を一部変更する場合があります。
- ・ アレルギー非対応です。
- ・ 栄養成分は推定値のため誤差が生じる場合があります。
- ・ 魚の骨は除去済みですが、稀に残る場合があります。



県民せいきょう
コールセンター

0120-016-165

（受付時間） 月～金/午前8時30分～午後8時
土曜日/午前9時～午後5時